



Dica de Saúde: ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO DIABETES

O diabetes se desenvolve por uma disfunção na produção de insulina. Órgãos de saúde do mundo inteiro buscam estratégias para tentar frear o alarmante avanço do diabetes. Apesar de ser uma doença de causa multifatorial, as razões do crescente mundial nos casos de diabetes são conhecidas e estão atreladas ao estilo de vida, sendo elas: o sedentarismo e a dieta hipercalórica. Por conta disso, a melhor prevenção para a doença é manter uma dieta equilibrada e praticar atividades físicas regularmente. Uma pessoa ativa, por exemplo, possui entre 50% e 80% menos chances de desenvolver diabetes do tipo II do que uma pessoa sedentária.



Além de ser um dos pilares da prevenção do diabetes, a atividade física é também um dos principais auxiliares no tratamento da doença. A atividade física melhora a resistência à insulina, facilitando ao organismo a utilização da glicose como substrato energético. Tanto as atividades aeróbicas (caminhada, corrida, natação, ciclismo, etc.)



quanto os exercícios de força (musculação, *cross training* e outras atividades com peso) são benéficos às pessoas com diabetes. A recomendação é que sejam feitos pelo menos 30 minutos de atividades físicas diárias por pelo menos cinco vezes na semana. Pode até parecer muito 30 minutos, mas isso corresponde a aproximadamente apenas 2% do tempo de um dia e os benefícios são inúmeros, já que portadores de diabetes ativos fisicamente possuem menores chances de desenvolver problemas cardiovasculares, gastam menos com medicamentos, possuem uma menor incidência de retinopias e apresentam redução nos níveis de colesterol ruim (LDL) e neuropatias.

Vale lembrar que a atividade física auxilia na prevenção e tratamento do diabetes, porém como a doença se caracteriza por disfunções no equilíbrio insulina/glicose, monitorar constantemente esses níveis é fundamental para uma prática segura. Portanto, antes de iniciar uma atividade física sempre converse com seu médico e procure um profissional de educação física.



Equipe de Atenção Integral à Saúde

Fontes:

Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2017-2018 / Organização José Egídio Paulo de Oliveira, Renan Magalhães Montenegro Junior, Sérgio Vencio - São Paulo: Editora Clannad, 2017.

Exercise: The miracle cure and the role of the doctor in promoting it. London, UK. Academy Of Medical Royal Colleges, 2015.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.